

ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛІ ЧАСОВОГО БАЛАНСУ В КОНТЕКСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

к.е.н., асистент **Матвєєва Ю.Т.**,

студент гр. М-31 **Юла Ю.С.**

Сумський державний університет (Україна)

На сьогоднішній день одним з основних факторів особистої ефективності менеджера є правильний розподіл часу.

Питанням раціонального використання часу та методам ефективного управління ним присвячені праці таких зарубіжних та вітчизняних учених як: Брайан Трейсі, Девід Аллен, Ден Кеннеді, Керрі Глісон, Пітер Ф. Друкер, Філіп Котлер, Гліб Архангельський, Ігор Манн, Ткаченко І.В. та ін.

Задача цілісного управління своїм часом полягає в тому, щоб привести чотири життєві сфери (робота, сім'я, здоров'я, питання про сенс життя) в рівновагу та зберегти її. В роботі [1] представлена модель часового балансу, табл. 1

Згідно моделі часового балансу всі чотири сфери в сумі дають 100%. При збалансованому розподілі часу на кожен з чотирьох сфер має відводитися приблизно 25 %. На думку автора найбільш розповсюджена модель розподілу часу має такий вигляд: досягнення, робота – 60%, тіло – 15%, спілкування – 15%, сенс життя – 10%, рис. 1.

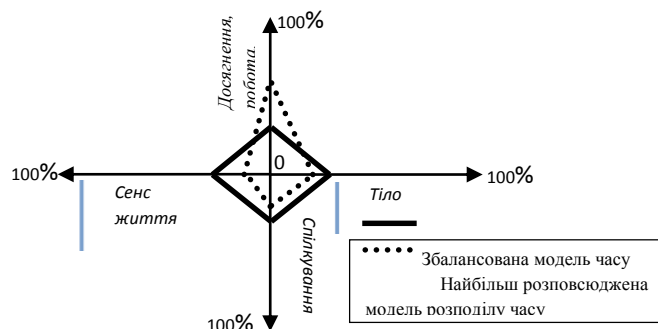


Рис. 1 Модель часового балансу (збалансована та найбільш розповсюджена)

З метою виявлення наскільки ефективно та збалансовано використовується час студентами та працюючими людьми, нами було проведено дослідження на основі використання моделі часового балансу.

Таким чином, нами були розроблені анкети у вигляді таблиці, що містить чотири життєві сфери (робота, сім'я, здоров'я, питання про сенс життя). Опитувані повинні були розподілити 100% за цими сферами. В дослідженні прийняло участь 100 працюючих осіб і 100 студентів СумДУ. У результаті досліджень було виявлено, що працюючі надають перевагу роботі (52% часу), 20 % часу спілкуванню, 15 % сенсу життю і лише 11% часу витрачається на тіло. Більш збалансованим виявився розподіл часу у студентів СумДУ, які в середньому витрачають 26 % часу на досягнення, 29% часу на спілкування, 23 % часу на тіло і 22 % на сенс життя, рис. 2. З 200 опитуваних 8 осіб розподілили час рівномірно (по 25% на кожен сферу).

На нашу думку, баланс часу на протязі всього життя людини може постійно змінюватися, що пов'язано з найважливішими подіями в житті людини (народження дитини, кар'єрне зростання, поява нового хоббі і т.п.) Проте досить важливо не допускати критичного часового дисбалансу, рис. 3.

Негативний прояв дисбалансу може проявлятися у наступному. Перенавантаження в сфері «Досягнення і робота» негативно впливають на здоров'я, можуть викликати психологічні порушення, призвести до кризи індивідуальних цінностей. Люди, що займаються постійним пошуком сенсу життя можуть або дійти глухого кута або взагалі до сектанства. Більшість людей не піклуються про здоров'я до тих пір, поки воно їх не підведе. Тому (як правило, під тиском обставин) йому потрібно відводити значну частину свого часу підтримці або відновленню свого здоров'я. І дуже часто це робиться для того, щоб покращити можливість досягти ще більших успіхів у сфері досягнень.

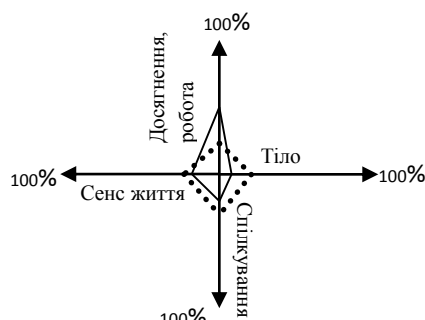


Рис. 2 Модель часового балансу працюючих та студентів

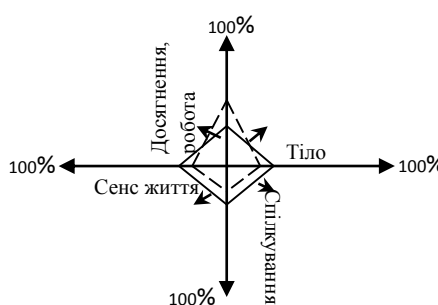


Рис. 3 Модель часового балансу з урахуванням життєвих змін

З метою збалансування власного часу можна використовувати такі відомі методи ефективного планування часу: метод Ейзенхауера, метод Гліба Архангельського, метод Франкліна, принцип Паретто, методика планування за Аланом Лакейном.

1. Ткаченко І.В. Тайм-менеджмент. Искусство управлять своим временем. – Х.: Виват, 2014. – 224.

Матвєєва, Ю.Т. Дослідження моделі часового балансу в контексті забезпечення ефективного управління часом [Текст] / Ю.Т. Матвєєва, Ю.С. Юла // Економічні проблеми сталого розвитку : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції імені проф. Балацького О.Ф., м. Суми, 27 травня 2015 р. / За заг. ред.: О.В. Прокопенко, М.М. Петрушенка. - Суми : СумДУ, 2015. - С. 387-389.